

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	8,4	8,8	55,6	334
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa salami žāvēta	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :			33,1	62,2	98,3	1 081

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	320 gr. (+/- 10%)	8,2	15,6	11,0	254
Kotlete	*A01	138 gr. (+/- 10%)	29,2	23,5	15,4	563
Sautējums kartupeļu un dārzeņu	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	5,3	7,7	31,1	260
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Lapu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	9,0	2,3	101
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Dzēriens jānogu		250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	30,0	120
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Kopā :			50,2	72,1	119,0	1 590

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dzēriens jogurts		200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	7,8	13
Austina smalkmaizīte	*A01	70 gr. (+/- 10%)	5,0	10,3	49,1	309
Kopā :			11,8	17,7	71,9	384

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Strogonovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,4	27,1	7,7	580
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Griķi	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Salāti balto redīsu un burkānu	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,0	12,0	5,0	134
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			47,9	75,7	131,4	1 569

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	143,0	227,7	420,6	4623

 APSTIPRINĀ
MSG TSV Izmantošana
vadītājs

2022. 22. 04

27.03.2025 08:16:59

KĪRMIS-EDNICA SF872

Page 1 of 1

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cigorini ar pienu	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2,2	2,2	12,6	78
Tēja ar citronu	*A12	135 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	9,5	39
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :			32,0	53,5	105,7	1 030

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa škelto zirņu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	16,1	14,1	31,3	340
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	33,1	10,2	9,5	264
Kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Risotto		120 gr. (+/- 10%)	2,2	0,3	20,3	92
Salāti bietes ar ķiplokiem		100 gr. (+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
Salāti svaigu kāpostu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2,1	10,5	5,3	129
Ābolu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			63,3	54,4	145,7	1 360

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
Plānās pankūkas ar iev.	*A01,A03,A07	230 gr. (+/- 10%)	5,8	8,2	46,7	284
Kopā :			12,6	16,3	70,7	478

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Zemaišu kartupeļu pankūkas	*A01,A03,A07	500 gr. (+/- 10%)	35,8	32,9	54,7	845
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	10,5	4,2	126
Ķīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Apelsīni		200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			46,4	70,9	120,4	1 483

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	154,4	195,0	442,4	4351

 APSTIPRINU
MSG TSV Izmantošana
vadītājs

 2025. 22. 03
78.03.2025 12:39:28

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	230 gr. (+/- 10%)	7,7	8,8	57,9	341
Žavēta gaļa		70 gr. (+/- 10%)	11,9	24,5	0,0	277
Ceptra olas	*A03	50 gr. (+/- 10%)	6,3	10,8	0,3	125
Svaigi gurķi		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Svaigi tomāti		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :			30,9	60,0	101,9	1 076

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Dārzeņu krēmzupa	*A01,A07	310 gr. (+/- 10%)	5,8	14,5	34,8	291
Cūku aknu plācenīši	*A01,A03	125 gr. (+/- 10%)	22,7	22,2	6,9	338
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Kartupeli	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Lapu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	9,0	2,3	101
Burkānu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,2	1,0	7,7	50
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Apelsīnu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	12,4	51
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			44,7	60,8	145,3	1 333

Launags		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Cepumi	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,5	7,3	35,0	221
Biezpiena sierīņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			3,8	7,4	50,1	282

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	35,4	39,1	63,6	938
Salāti bietes ar ķiplokiem		100 gr. (+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
Salāti sv.kāpostu-lapu		100 gr. (+/- 10%)	1,6	10,0	5,5	122
Mērce tomātu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Tirkultūra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	7,8	13
Kopā :			49,9	83,7	152,2	1 632

APSTIPRINĀ

2025.03.27

vadītājs

2025.03.27

26.03.2025 12:39:32

KURMIŠ-EDNICA_SF872

Page 1 of 2

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

3

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	129,3	211,9	449,5	4324

APSTIPINĀJUMS
MSG TSV Jomā

2021.22.03

26.03.2025 12:39:32

KIIRMIS-FDNICA SE872

Page 2 of 2

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12 215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Prosas biezputra ar iev.	*A07 230 gr. (+/- 10%)	5,1	6,1	40,0	234
Siers	*A07 50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa salami žāvēta	*A01,A09,A10 50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01 55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :		29,8	59,5	82,7	980

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zupa gaļas solanka	*A01,A03,A06,A07,A09,A10,A11 320 gr. (+/- 10%)	14,2	28,6	12,8	406
Kotlete vistas gaļas	*A01 150 gr. (+/- 10%)	39,5	19,2	12,2	388
Kartupeli	*A01,A03,A07 120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Griķi	*A07 120 gr. (+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10 100 gr. (+/- 10%)	1,1	10,1	8,1	128
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	*A07 100 gr. (+/- 10%)	1,9	10,5	5,3	129
Maize dažāda	*A01 55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Karkādes dzēriens	*A12 215 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Piena mērce	*A01,A07 50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :		69,1	78,5	123,3	1 532

Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rīsi ar putukrējumu	*A07 300 gr. (+/- 10%)	5,2	18,0	53,4	396
Kopā :		5,2	18,0	53,4	396

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Mednieku desīnas	*A03,A06,A09,A10 150 gr. (+/- 10%)	16,5	33,8	4,8	398
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07 300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Sautēti skābie kāposti	200 gr. (+/- 10%)	2,9	12,0	29,0	254
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Bumbieri	200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Mērce tomātu	30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Kopā :		31,6	69,6	138,9	1 302

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Karte	135,6	225,6	398,3	4210

 APSTIPINĀJIS
MSQTSV J.M.

2025. 03. 03

26.03.2025 12:39:36

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12 215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07 230 gr. (+/- 10%)	8,4	8,8	55,6	334
Siers	*A07 50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Žavēta gaļa	70 gr. (+/- 10%)	11,9	24,5	0,0	277
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01 55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :		36,9	64,4	98,3	1 124

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas buljona zupa	*A01,A07 320 gr. (+/- 10%)	13,2	14,7	18,6	264
Karbonāde cepta	*A01,A03 150 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Kartupeli	*A01,A03,A07 120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Vārīti rīsi	120 gr. (+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Burkānu salāti	*A12 100 gr. (+/- 10%)	1,2	1,0	7,7	50
Lapu salāti	*A07 100 gr. (+/- 10%)	1,8	9,0	2,3	101
Piena mērce	*A01,A07 50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Maize dažāda	*A01 55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Citronu dzēriens	*A12 250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kopā :		60,6	57,0	133,6	1 314

Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piens	*A07 200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
Magonu smalkmaizīte	80 gr. (+/- 10%)	5,7	11,8	56,1	353
Kopā :		12,3	19,8	65,1	485

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Makaroni ar gaļu	*A01 350 gr. (+/- 10%)	37,1	32,8	74,5	901
Salāti bietes ar ķiplokiem	100 gr. (+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
Marinēts gurķis	50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Āboli	200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :		43,4	60,0	146,5	1 445

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karte	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	153,1	201,2	443,6	4368

 APSTIPRINĀ
MSG TSV Jānis
Vaitis

2025.03.27. 13:39:40

26.03.2025 12:39:40

KLIRMIS-EDNICA SF872

Page 1 of 1